

دست‌های شما در مورد سلامتی‌تان چه می‌گویند؟

حالا باید این جمله را هم اضافه کرد که رنگ دست‌ها هم از سر درون خبر می‌دهد. دانشمندان اخیرا دریافته‌اند که با بررسی وضعیت دست‌های هر شخص می‌توان به سلامت یا بیماری فرد پی برد.



مصرع مشهوری هست که می‌گویند «رنگ رخساره خبر می‌دهد از سر درون«.

حالا باید این جمله را هم اضافه کرد که رنگ دست‌ها هم از سر درون خبر می‌دهد. دانشمندان اخیرا دریافته‌اند که با بررسی وضعیت دست‌های هر شخص می‌توان به سلامت یا بیماری فرد پی برد. مصرف اسنک و غذاهای شور اغلب باعث تورم بدن می‌شود. اما اگر بعد از یک هفته قطع مصرف مواد غذایی شور، هنوز حلقه شما به دست‌تان تنگ است و تورم دست‌تان ادامه یافت، ممکن است علت این امر ابتلا به هیپوتیروئیدیسم باشد. اگر غده تیروئید- که مسئول تنظیمات هورمونی مربوط به سوخت و ساز، متابولیسم و کارکرد درست بدن است- دچار اشکال شود، هیپوتیروئیدیسم به وجود می‌آید.

دکتر جنی کیم، فوق تخصص پوست و استاد دانشگاه کالیفرنیا در لس‌آنجلس می‌گوید: «مشکلات تیروئید به کاهش متابولیسم، افزایش وزن و احتباس آب منجر می‌شود.« در صورتی که هیپوتیروئیدیسم تحت درمان قرار نگیرد، می‌تواند به خستگی جسمی و نارسایی قلبی منجر شود. یک آزمایش خون ساده می‌تواند کم‌کاری تیروئید را نشان دهد و پزشک براساس این تشخیص، قرص‌های هورمونی ترکیبی تجویز کرده و در پی رفع این مشکل، تورم دست شما نیز از بین خواهد رفت.

کف دست‌های قرمز

قرمزی و خارش در کف دست می‌تواند نشان‌دهنده آگزما و حساسیت پوستی باشد. در صورت استرس ممکن است این حالت تشدید شود. در این حالت از مواد شوینده استفاده نکنید و در هنگام شست و شو یا باغبانی حتما از دستکش استفاده کنید. اگر قرمزی کف دست‌تان با این اقدامات از بین نرفت، احتمال دارد به فلز نیکل موجود در جواهرات، مواد شیمیایی موجود در محصولات مختلف یا آنتی‌بیوتیک‌ها حساسیت داشته باشید. دکتر کیم می‌گوید: «بعضی آلرژی‌ها بیش از آنچه به نظر می‌رسند، اذیت‌کننده هستند، اما با انجام نمونه‌برداری از پوست آسیب‌دیده، توصیه‌های پزشک متخصص در رابطه با علت، چگونگی حساسیت و موادی که باید از آنها دوری کنید، بسیار کمک‌کننده خواهد بود.«

ناخن‌های سفید رنگ

«اگر ناخن‌تان را فشار دهید، زیر آن سفید می‌شود و پس از مدتی به رنگ اولیه باز می‌گردد.« دکتر آنتونی مارتینز، استاد دانشکده پزشکی دانشگاه کالیفرنیا در سن‌دیگو ضمن بیان این جمله، می‌گوید: در این حالت اگر ناخن‌تان برای مدت یک دقیقه یا بیشتر سفید باقی ماند، شما دچار کم‌خونی و فقر آهن هستید. کمبود عنصر آهن باعث خستگی زودرس شده و در موارد شدید ممکن است به مسائل جدی از جمله مشکلات قلبی منجر شود. برای جبران این مشکل از مواد غذایی غنی از آهن مانند گوشت قرمز و خشکبار استفاده کنید.

سرانگشتانی بی‌حس با ناخن‌هایی کبود

5 تا 10 درصد افراد در هنگام کاهش فشار خون، دچار اختلال در خون‌رسانی در دستان و بی‌حسی و کرختی در نوک انگشتان خود می‌شوند. دکتر مارتینز می‌گوید: این موضوع در زنان شایع‌تر بوده و با کاهش دمای هوا و فصول سرد، یا هنگام استرس بیشتر رخ می‌دهد. این مشکل، مشکلی مزمن است اما زیاد نگران‌کننده نیست. برای رفع نسبی آن از سیگار کشیدن و مصرف زیاد کافئین دوری کنید و به ورزش رو می‌آورید.

ناخن‌های تغییر رنگ یافته

تغییر رنگ در ناخن‌ها می‌تواند به علت قارچ یا نشانی از دیابت باشد. در هنگام ابتلا به قارچ ناخن‌ها ممکن است زرد یا سبز شوند که رعایت نظافت دست‌ها و استفاده از محصولات سفیدکننده دندان برای از بین بردن رنگ غیرطبیعی ناخن می‌تواند کمک‌کننده باشد.

